

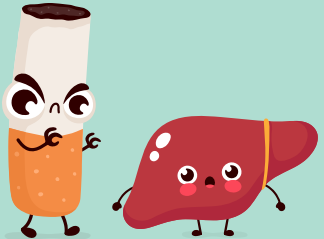
## NEDEN BAĞIMLILIK YAPAR?

Tütün ürünlerindeki nikotin, beyindeki ödül sistemini etkileyerek bağımlılık oluşturur. Kısa süreli rahatlık hissi verir ancak bu his geçicidir ve daha fazla kullanma isteği doğar.



## “BİR KEREDEN BİR ŞEY OLMAZ” MI?

Hayır! Tütün bağımlılığı genellikle merakla atılan ilk adımla başlar. Bağımlılık çok hızlı gelişir. Unutma: İlk adım, onun başlangıcı olabilir.



### Tütün Nedir?

Tütün, nikotin adı verilen bağımlılık yapıcı maddeyi içeren bir bitkidir. Sigara, puro, nargile, pipo ve elektronik sigara gibi ürünlerde kullanılır.



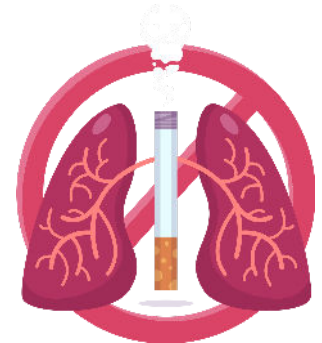
### TÜTÜN KULLANIMININ ZARARLARI

- Akciğer Kanseri başta olmak üzere birçok kanser türüne neden olur.
- Kalp hastalıkları ve felç riskini artırır.
- Solunum yollarını tahriş eder, nefes darlığı ve öksürük yapar.
- Dişlerde sararma, ağız kokusu ve diş eti hastalıklarına yol açar.
- Bağışıklık sistemini zayıflatır, vücudu hastalıklara açık hale getirir.
- Ciltte yaşlanma, kırışıklık ve matlaşma gibi etkiler gösterir.
- Spor yaparken performansı düşürür, dayanıklılığı azaltır.

TÜTÜN BAĞIMLILIĞI  
BİR  
NEFESTE  
SAĞLIĞINI  
KAYBETME!

ÇAMELİ ANADOLU LİSESİ

OKUL PDR SERVİSİ



## PASİF İÇİCİLİK NEDİR?

Tütün kullananların dumanına maruz kalmak da en az içmek kadar zararlıdır. Özellikle çocuklar ve bebekler için hayati riskler taşır.



## SAĞLIKLI YAŞAM İÇİN NE YAPABİLİRİM?

- Tütün içen arkadaşlarını nazikçe uyar, onlara destek ol.
- Spor yap, aktif kal.
- Stresle başa çıkmak için sigara yerine nefes egzersizleri, hobiler, yürüyüş gibi sağlıklı yolları dene.
- Bilinçli ol, "hayır" demeyi öğren.

## SIGARAYI BIRAKTIKTAN SONRA VÜCUTTA NELER OLUR?

### 24 SAAT SONRA

- Kalp atış hızı ve tansiyon normale dönmeye başlar.
- Kandaki oksijen seviyesi artar, karbonmonoksit seviyesi düşer.
- Kalp krizi riski azalmaya başlar.

### 48 SAAT SONRA

- Tat ve koku alma duyuları gelişir.
- Nikotin vücuttan tamamen atılır.

### 2-12 HAFTA İÇİNDE

- Kan dolaşımı düzelir.
- Akciğer fonksiyonları artar, nefes alıp verme kolaylaşır.

### 3-9 AY İÇİNDE:

- Öksürük ve nefes darlığı azalır.
- Akciğerler kendini temizlemeye başlar.

### 1 YIL SONRA

- Kalp hastalığı riski, sigara içen birine göre yarı yarıya azalır.

## SAĞLIKLI YAŞAM İÇİN 7 ALTIN ADIM

- Tütün ve Zararlı Alışkanlıklardan Uzak Dur

- Dengeli ve Doğal Beslen



- Düzenli Uyku Alışkanlığı Kazan



- Aktif Ol, Hareketsiz Kalma



- Dijital Dünyada Dengeli Zaman Geçir



- Stresle Sağlıklı Başa Çık

- Kendine Zaman Ayır ve Geliştir

